

## ミニミニ

### ワンポイント情報



## 子どもの 睡眠 編

### 寝る子は育つ！

睡眠中に**成長ホルモン**が分泌されます。(成長ホルモンは、夜10時～11時ごろに大量に出ます)

暗くなると**メラトニン**や**セレトニン**、**コルチゾール**等のホルモンも分泌されます。

(メラトニンが一番多く出るのは、1～5歳の幼児期です)  
と、いうわけで…

**夜9時前に寝るのがベスト♪**

目覚めを良くする  
**コルチゾールのパワー**



**ラッキー！**

**メラトニン** のパワー ・免疫力を高める ・老化を防止する  
・性成熟を抑制する ♡お肌が美しくなる  
**セレトニン** のパワー ・脳の発育を促す  
・感情をコントロールする ♡精神が安定する



### 生活リズムをつくるのがベスト♪

- 決まった時間に寝かせよう
- 朝は決まった時間に起きよう
- 日中は元気いっぱい遊ぼう
- お昼寝は3時頃までに起こそう (おやつの前)
- 「おやすみ」の儀式があるとよい  
子守唄・絵本を読む・パジャマに着替え 等
- 夕食は寝る2時間前までに
- 入浴は寝る1時間前までに
- 平日・休日も同じリズムで



**ラッキー！**

**ぐんぐん成長、元気もりもり、やる気満々**

心も安定、健やかに成長・発達できます。

※生活習慣病の予防にもなります。



### なかなか寝ない！

「眠れない日もあるけどね♪」

PC、スマホ、ゲーム等を、寝る直前までやっていませんか？ブルーライトを浴びるとドーパミンの分泌により脳が興奮して寝付けなくなります。

- \* 子どもの寝る部屋の電気は消す。
- \* いきなり夜早く寝かすのは難しいので、まずは決まった時間に起こすことから始めましょう。
- \* 目覚めたらカーテンを開けて、朝日を入れよう。
- \* いろいろな日があるけれど、ゆったり気分**継続**しましょう。

